

令和4年9月6日
美南小学校
保健室

9月 ほけんだより

なが なつやす お がつき
長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。

まだ心も体も夏休みモードの人はいませんか？そういう時に



おも 思わぬケガや事故にあう危険があります。どうすればケガや

事故が防げるか、自分の生活を振り返って考えてみるのもいいですね！

2学期も元気に過ごすためのポイント



9月9日は 救急の日

～自分でできる3つの応急手当～

冷やす

打ばくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う

すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる

鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

© 少年写真新聞社 2022

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが残っていますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

冷やす

傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる

きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる

傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす

ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

ケガをした時がチャンス！

- ・ ちょっとふざけていたな
- ・ 廊下を走ってしまったな
- ・ 周りをよく見ていなかったな・・・など

次はどんなことに注意をすれば、同じケガをしないのか考えてみるといいですよ。